

バレーボール競技活動のガイドライン ー新型コロナウイルス感染症対策ー

豊橋バレーボール協会

2020年4月1日

構成

- ✓はじめに
- ✓日常のコロナウイルス感染症対策
- ✓バレーボール競技者の新型コロナウイルス感染症対策
- ✓大会運営について
- ✓感染防止チェックリスト類（参考）

はじめに

豊橋バレーボール協会は、「児童・青少年の健全な育成及び市民の心身の健全な発達に寄与し、または豊かな人間性を涵養すること」に努めています。

バレーボール競技は、「自分の体と心のつながり」「自分と人とのつながり」「一人ひとりのつながり」を大切にし、「する・見る・支える」人たちの“つなぐ力”を育みます。

私たちはこの未曾有のコロナ禍において、競技活動を再開するにあたり健康を維持し、無理をせずに段階的にまた、バレーボール競技を取り巻く社会情勢や環境も見極めたうえで、誰もが安心・安全な状況で再開していくことが求められています。

このような状況下において、バレーボール競技の優れた価値が今こそ安全に発揮、再開できるようなガイドラインを提言します。ここに示したガイドラインは、現情報を基にしています。新たに発信される事実とそぐわない場合は、訂正や再提言することを予めご理解ください。

日常の新型コロナウイルス感染症対策

出典：首相官邸ホームページより抜粋

新型コロナウイルスによってもたらされた新たな時代は、今までの習慣や社会習慣までを変化させる必要があるようです。以下は、厚生労働省が推奨する私たちが健康体でいるために対策です。日常生活においても、バレーボールをする全ての選手・競技者の皆さんは確実に励行していきましょう。

感染症対策へのご協力をお願いします

① 手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む換気チケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。



石鹸で洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取ってください。



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

3つの密を避けるための手引き！

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、「**3つの密(密閉・密集・密接)**」を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り「**ゼロ密**」を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

② 「密閉」空間にしないよう、こまめな換気を!

「部屋が広ければ大丈夫」、「狭い部屋は危険」というものではありません。カビは「換気の程度」です。WHOも、空気感染を起こす「結核」は「結核」と「換気量の少なさ」の関連を認めています。

- 窓がある場合
・風の流れができるよう、**窓の両側の窓を、1日、数分程度、全開**にしましょう。換気回数は**2回以上**確保しましょう。
- 窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、屋とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫すれば、換気の効果はさらに上がります。

換気量がある場合
・窓がない施設でも、換気の施設管理者は、法令により感染症を防止するために合理的な換気量を保つような維持管理に努めるよう定められています。
※1) 2) 3) 4) 5) 6) 7) 8) 9) 10) 11) 12) 13) 14) 15) 16) 17) 18) 19) 20) 21) 22) 23) 24) 25) 26) 27) 28) 29) 30) 31) 32) 33) 34) 35) 36) 37) 38) 39) 40) 41) 42) 43) 44) 45) 46) 47) 48) 49) 50) 51) 52) 53) 54) 55) 56) 57) 58) 59) 60) 61) 62) 63) 64) 65) 66) 67) 68) 69) 70) 71) 72) 73) 74) 75) 76) 77) 78) 79) 80) 81) 82) 83) 84) 85) 86) 87) 88) 89) 90) 91) 92) 93) 94) 95) 96) 97) 98) 99) 100)

- ・したがって、地下や窓のない場所の施設であっても、換気設備(業務用エアコン等)によって換気されていることが通常のため、過剰に心配することはありません。
- ・しかし油断は禁物です。換気量をさらに増やすことは予防に有効です。冷暖房効率は悪くなりますが、窓やドアを開けたり、換気設備の外気取入れ量を増やしましょう。また、一部屋当たりの人数を減らしましょう。
- ・通常の業務用エアコンは、空気を循環させるだけで、換気を行っていません。別途、換気を確保してください。また、一般的な空気清浄機は、循環する空気が換気量に比べて少ないことから、新型コロナウイルス対策への効果は不明です。

乗り物の場合
・乗用車やトラックなどのエアコンでは、「内気循環モード」ではなく「**外気モード**」にしましょう。



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

③ 「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう!

- ・他の人とは互いに手を伸ばして届かない十分な距離(**2メートル以上**)を取りましょう。

- ・スーパーのレジなどで列に並んでいるとき、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。

- ・飲食店の座席では、**隣の人と一つ飛ばしに座る**と、距離を確保しやすいです。

- また、真向かいに座らず、**互い違いに座る**のも有効です。

- 店舗の責任者は、椅子の数や配置を工夫して、十分な距離を保ちましょう。

- ・エレベーターでは、多くの人が密集しがちです。混みあっているときは、一本遅らせましょう。

- また、健康のためにも、階の上下には階段の利用に努めましょう。

- ・職場は、工夫してテレワークへ転換しましょう。導入に向けた支援策もあります。



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

④ 「密接」した会話や発声は、避けましょう!

- ・密接した会話や発声、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHOは「5分間の会話で1回の咳と同じくらい飛沫(約3,000個)が飛び」と報告しています。

- ・対面での会話や面談が避けられない場合には、**十分な距離を保ち**、マスクを着用しましょう。

- ・エレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。**会話を避け**、携帯電話による**通話を減らしましょう**。

- ・飲食店では、マスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるには、例えば多人数での会食のように、大声にならないで済むような工夫をしましょう。家族以外の多人数での会食などは避けましょう。

- ※1) 2) 3) 4) 5) 6) 7) 8) 9) 10) 11) 12) 13) 14) 15) 16) 17) 18) 19) 20) 21) 22) 23) 24) 25) 26) 27) 28) 29) 30) 31) 32) 33) 34) 35) 36) 37) 38) 39) 40) 41) 42) 43) 44) 45) 46) 47) 48) 49) 50) 51) 52) 53) 54) 55) 56) 57) 58) 59) 60) 61) 62) 63) 64) 65) 66) 67) 68) 69) 70) 71) 72) 73) 74) 75) 76) 77) 78) 79) 80) 81) 82) 83) 84) 85) 86) 87) 88) 89) 90) 91) 92) 93) 94) 95) 96) 97) 98) 99) 100)

- ・スポーツジムなど、多人数かつ室内で呼吸が激しくなるような運動を行うことは避けましょう。

- ・病院も、近くにいる人との「密」に、このほか注意して下さい。



手洗い



三つの密を避けま
う

バレーボール競技者の感染症対策

チーム合同練習再開前の準備

- 1 4 日以上前からの外出先や濃厚接触者を記録する
- 石鹸による手指の洗浄に合わせて、こまめなアルコール消毒を実施する
- 練習中も含め日頃から、目鼻口を触れないよう心掛ける
- 外出時はマスクを装着、身体的距離（2 m）の確保を保持する
- 日常的に三密（密集・密接・密閉）を回避する
- 咳、咽頭痛の自覚症状（悪寒などの風邪症状有無）の記録をする
- ※指導者についても同様に体調記録、感染防止のための行動を励行すること。

練習場の衛生環境

- 三密を避けて、ロッカールームや部室で更衣する
- 練習やトレーニングで使用するタオルや食料は個人で管理する
- アリーナ・体育館・トレーニング会場の密閉状態を避けるために徹底した空調管理を行う

毎日の体調管理

- 毎日、1 回以上の検温
- 咳、咽頭痛の自覚症状チェック（悪寒などの風邪症状有無）
- 規則正しく食事を摂取し、毎日十分な睡眠をとる
- 体調、負傷などで気掛かりなことの記録：毎日指導者等に連絡し、体調不良であれば練習をただちに中止し、医師の判断を仰ぐ

用具、床の衛生管理

- ボールは、高濃度アルコール（70%以上）液（注）を使用し除菌し、変色や表皮が剥がれないように除菌後、布を使って軽く表面を拭く程度にとどめ、その後は十分に乾燥させる
- 床面については、高濃度アルコール（70%以上）液（注）を用いて定期的に除菌する
- 特に木床については、傷まないように除菌後にはきちんと拭き取る
- 審判台、スコアボード、ネットなどの関連用具についても定期的に除菌する
- 出入口のドアノブなど共有して触れる箇所についても定期的に除菌する

（注）次亜塩素ナトリウムが新型コロナウイルス除菌に効果があるようですが、接触した皮膚などに悪影響を及ぼす場合があるため使用は控えてください。

また、家庭用洗剤などに含まれる一部の界面活性剤も有効であると経済産業省他のホームページにも公表されています。

ただしボール、床面、用具などそれぞれの材質などによりますので、使用の際はその製品メーカー等にお問い合わせください。

大会運営について (1/4)

大会運営については、日本バレーボール協会及び愛知県バレーボール協会が発行しているガイドラインを参考に作成しました。COVID19に対する各種感染症対策は、日々変化しますので常に最新情報をもとに行動をお願いします。また、大会運営についても会場等の条件により異なることお含み置きください。

1.大会への準備

1)参加申し込み

今まで通り豊橋バレーボール協会HPへ大会開催の要項を掲示します。なお、以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせる（大会当日に書面で確認を行う）ようにお願いします。

- ①体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
- ②同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ③過去14日以内に政府から入国制限、帰国後の観察期間が必要とされる国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合

2)当日の受付・入館時の留意事項

- ①会場入り口に、手指消毒剤を設置しておきますのでこまめに消毒をお願いします
- ②発熱や軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある人は入場しないように呼びかけること
- ③参加者が距離をおいて並べるように目印等を設置しますので遵守すること

大会運営について (2/4)

2.大会運営に際して配慮すること

1)書面による体調の確認

①全員の氏名、年齢と代表者の住所、連絡先（電話番号）※個人情報の取り扱いに留意

②大会当日の体温測定（全員）

③大会前2週間における以下の事項の有無（全員）

ア 平熱を超える発熱

イ 咳、咽の痛みなど風邪の症状、嗅覚や味覚の異常

ウ 体が重く感じる（だるさ、倦怠感）、疲れやすい、息苦しい（呼吸困難）等

エ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無

オ 同居家族や身近な知人の中で感染が疑われる方の有無

カ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触の有無

2)マスクの準備等

①大会参加者は、マスクを着用すること

マスクの着用は参加者等の判断による（※）ものとするが、参加受付時、着替え、表彰式等の直接競技を行っていない間、特に会話する時には、マスクを着用すること

②大会に参加する個人や団体は、大会の前後のミーティング等においても、三つの密を避け、会話時にマスクを着用する

※役員や競技補助員の試合中におけるマスクの着用については、主催者側で柔軟に対応する

大会運営について (3/4)

3.大会開催上の留意点

1)競技中の注意事項

- ①当面の間、試合用コート1日1面当たり2チーム（※）を超えない範囲とする。
※体育館の設備（アリーナ面の広さ、観客席など）が十分に確保できている場合は、主催者側の判断で参加数を拡大できる。
- ②セット毎の換気など適切な感染防止対策を実施します。
- ③試合前等の円陣や、ベンチでの集合時においても出来るだけ密集・接触を避けること。
- ④競技中のハイタッチは「腕のタッチ」または「エアータッチにとどめること。
- ⑤ネット際などで、相手に向いた状態での発声は、控えること。
- ⑥タオル、水ボトル、アイシングバックなどの共用はさけること。
- ⑦競技に携わるスタッフも原則マスクを着用すること。

2)観客の管理

- ①マスクの着用をお願いします。
- ②観客出入口付近通路にアルコール等の手指消毒液を設置しますので活用ください。
- ③観客は、空いているコートから、2m以上の間隔をとって観戦すること。
- ④感染拡大の状況によっては、入場時の体温測定を実施する場合があります。
- ⑤応援については、大声での声援を送らないことや会話を控えること、会話する場合はマスクを着用すること。
- ⑥大会への来場は競技参加者、役員のみとし、当面家族等の来場は制限すること。

大会運営について (4/4)

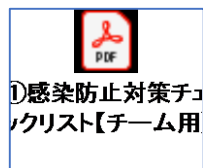
3)更衣室、休憩室・待機スペース

- ①他の参加者と密にならないようゆとりをもたせる。
- ②地区体育館の控え室は、使用禁止となるため空いているコートを控えスペースとする。
但し、感染拡大防止の観点から2m以上の間隔確保、マスク着用をお願いします。

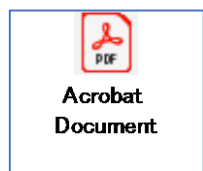
感染防止対策チェックリスト（参考）

参考までに感染防止対策チェックリスト等を添付します。使用の可否は、各カテゴリーの開催運営に合わせ、主催者側で判断をお願いします。

① 感染防止対策チェックリスト【チーム用】



② 感染防止対策チェックリスト【個人用】



③ 体調確認書

